

Bistecca alla fiorentina

Zutaten (für 4 Personen):

- 1,5 kg Porterhouse-Steak
- 1 Knolle Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Der italienische Klassiker ist ein doppeltes Porterhouse-Steak, das auf dem Knochen zubereitet wird.

Das Steak ungewürzt von allen Seiten scharf in Olivenöl anbraten. Knoblauchknolle quer durchschneiden, an den Schnittflächen ebenfalls in die Pfanne geben und mitrösten. Rosmarinzwige dazugeben. Temperatur reduzieren, das Steak auf den breiten Knochen stellen und in der Pfanne etwa 1.5 Stunden garen, die Wärme zieht dabei durch den Knochen ins Fleisch. Immer wieder mit Olivenöl beträufeln. Am Ende der Garzeit sollte das Steak medium rare sein (Innentemperatur circa 53 Grad).

Aus der Pfanne nehmen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und aufschneiden.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 07.08.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen